



#DESENVOLVER

Sempre uma reflexão autoral sobre desenvolvimento

É Possível Levar a Vida à Sério?



Ronaldo Celestino da Silva Junior

"O humor não é resignado, mas rebelde."

Sigmund Freud (1856-1939)

"Um condenado à morte, diante da força, em uma segunda-feira pela manhã, exclama: 'A semana começa otimamente!' Freud, em seus escritos sobre o dito espirituoso e o humor (1905; 1927), traz esse recorte divertidíssimo, em que um condenado faz troça de sua morte iminente, ilusoriamente sobrevivendo a ela. Se pararmos para pensar, ele está melhor que os trabalhadores mal humorados, ao iniciar a semana. Embora preso e condenado, seu senso de humor permanece livre. Um eu narcísico e triunfante, ao menos ilusoriamente, triunfa sobre a morte. Eis o triunfo do narcisismo ante a finitude da vida e a realidade que está posta.

O texto "O Humor", de Freud, foi escrito em 1927. O pai da psicanálise, no alto dos seus 71 anos de idade, ainda falava sobre a importância do humor, tendo atravessado uma guerra mundial, vivido significativas perdas e lutando contra um câncer! Diante da dura realidade, somos mesmo pequenos. Mas podemos furar o inflamento da realidade, tornando-a menos importante, em alguns momentos. Vivemos sob intensas demandas e levando muito à sério nossos deveres, em uma sofrida autocobrança e autocoação. Será mesmo que não ficamos aprisionados aos nossos ideais, a ponto de nos enrijecermos, condenando à morte nosso senso de humor e nossa capacidade de brincar?



O gênio de Quino sempre nos surpreende com as tiradas inteligentes e provocativas da Mafalda. Quem pode levar uma "missão impossível" (além do Tom Cruise) a sério?! Trabalhar, nos amar e fazer deste mundo um mundo melhor só pode ser piada. A perspicaz Mafalda não leva a sério a fala de sua mãe! Esta, contudo, em tom resignado e de incompreensão, se surpreende com a atitude da filha.

Será que somos tão importantes assim para abraçarmos o mundo e darmos conta de tudo? A rigidez de nossos ideais pode nos tornar inflexíveis, sob o risco de ficarmos mal humorados.

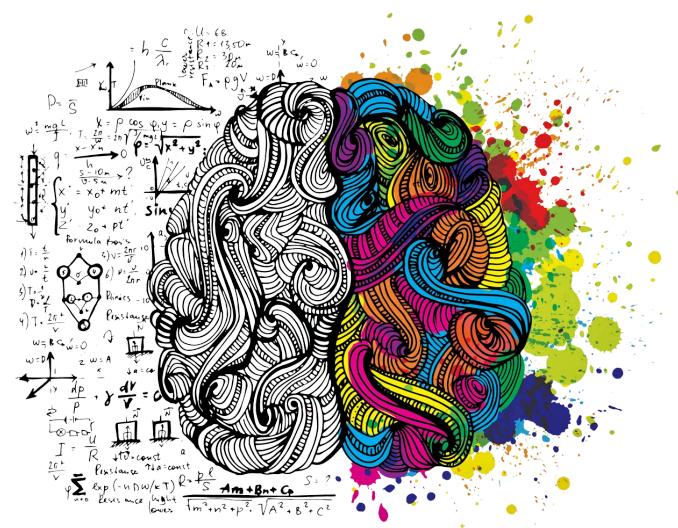
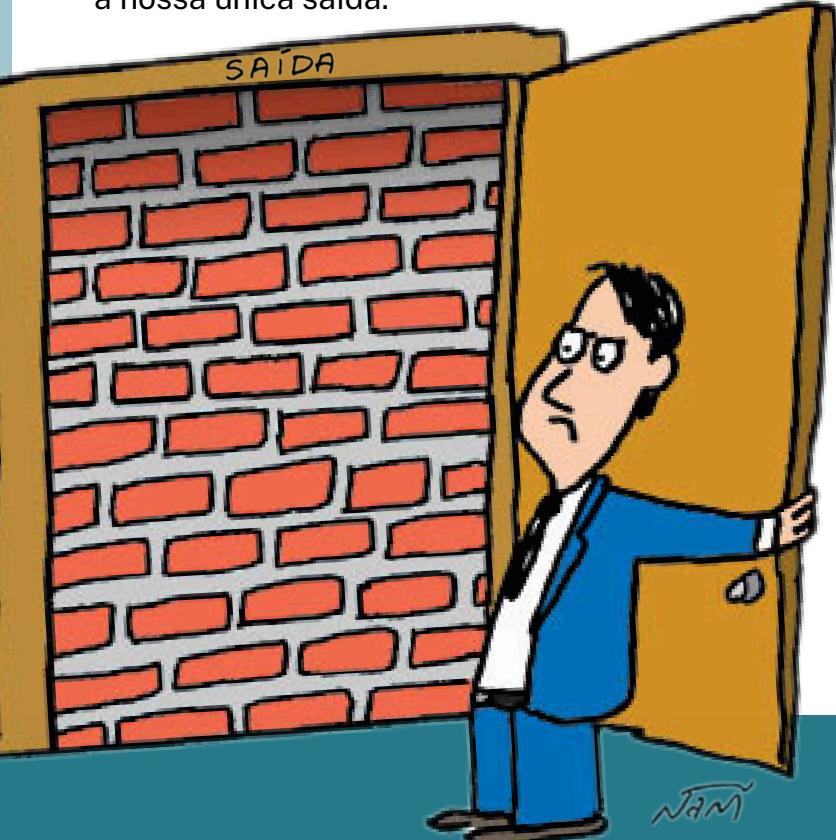


DESENVOLVER

Sempre uma reflexão autoral sobre desenvolvimento



Freud aponta a questão do humor permitir ao sujeito ver-se como uma criança aflita, desamparada e, ao mesmo tempo, como o adulto superior a essa mesma criança, que a afaga e apazigua sua aflição. O humor permite reconhecer que somos órfãos do transcendente, de um pai ideal, permitindo a desidealização da completude e perfeição. Favorece a desidentificação com posições autoritárias e totalitárias. Desse modo, traz uma importante dimensão amorosa do supereu (essa instância crítica do nosso psiquismo), permitindo que possamos nos acolher, nos amparar diante daquilo que, por vezes, parece maior do que nós. Todos carregamos autoridades internas, impossíveis de serem atendidas em suas totalidades. Há aqueles que, identificados a essas autoridades e suas exigências infinitas, tornam-se melancólicos. Isso empobrece o sujeito em sua possibilidade de se enriquecer dentro de sua imperfeição. Nesse sentido, o humor pode ter um tom libertário, fazendo uma pilharia dos acontecimentos do mundo, conectando o ser ao princípio do prazer, liberando energia e potencial criativo. O humor é a nossa única saída.



O filósofo Wittgenstein, em uma anotação, assim o definiu: "O humor não é uma disposição. É uma forma de ver o mundo." Considerou-o mais além dos estados de ânimo para qualificá-lo como uma abordagem diante da vida. Diferentemente da piada, o humor implica em uma inteligência lúdica, capaz de brincar com significados aparentemente fixos, num jogo de linguagem que propicia a reinvenção do mundo: ao menos do mundo do sujeito.

O psicanalista Winnicott aponta para a importância de brincarmos, da criatividade para vivermos o nosso verdadeiro *self*. Desde os primórdios de nossas vidas, a partir do brincar, criamos um espaço intermediário, no qual não há o dentro e o fora isolados, mas em sobreposição. A realidade é inventada a partir do colorido do nosso mundo interno. E este é composto por fragmentos de realidade. O mal humorado não sabe brincar.

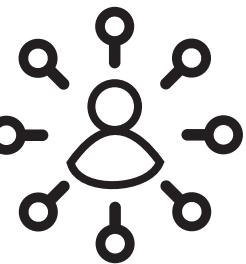
Brincar, rir com o outro, além de permitir alívio corporal, uma postura mais descontraída, também aproxima, gera conexão no contexto social e de trabalho. O desafio se faz no modo de fazer humor. Quando espirituoso, inteligente, diferentemente da piada mais agressiva, gera conexão.



Wittgenstein
Filósofo

REVERBERAR

Instigar para ecoar seu pensamento



No contexto do trabalho, o humor pode melhorar o clima organizacional, aproximar pessoas e humanizar o ambiente. Em grandes calamidades, até mesmo no holocausto, a atitude bem humorada já tornou possível a sobrevivência daqueles que ousaram suspender a dor daquela vivência, por alguns instantes, e se permitiram olhar a realidade de outro modo. Isso não faz negar a realidade, mas torna possível tomar recuo e suportar as tragédias, com uma certa dose de rebeldia e transcendência. Nem tudo pode ser mudado pelo humor, mas o humor pode mudar nosso modo de lidar com a dor.

Profissionais de saúde e trabalhadores, em geral, quando abrem espaço para o humor, a fala espirituosa, veem-se menos impotentes. O alívio, a conexão emocional com o outro que ri junto, o entendimento de que nosso ego não é onipotente e nem tudo é tão importante, auxilia a redimensionar os problemas. O humor cria um ambiente melhor para que possamos viver. Vale ressaltar o Projeto Felicidade Corporativa, idealizado pela Dra. Rafaela Veronezi, na Superintendência da Escola de Saúde de Goiás, como iniciativa que visa promover a felicidade e o bem-estar dos servidores. Certamente uma iniciativa bem humorada. Mas o que sustenta o bom humor? A corporação é feita de pessoas. Como elas estão? Será que estão sendo lideradas de forma bem humorada?



O humor relaciona-se com flexibilidade cognitiva, com o pensar fora da caixa. Caro leitor, você já se deparou com uma liderança enrijecida, mal humorada, robotizada, que nada permitia mudar? Nesse sentido, o dito espirituoso permite questionar, olhar novas perspectivas, não se identificar com posturas autoritárias. Todavia, como é bom quando se pode rir não de alguém, mas com alguém! Nessa direção, o humor faz laço e desata nós. Permite que todos aqueles que riem possam participar juntos de um outro modo de olhar para a realidade. As autoridades dentro e fora de nós podem ser questionadas, assim como as verdades “absolutas”.



Como podemos nos desenvolver e amadurecer sem a abertura à possibilidade de rir, inclusive de nós mesmos? A capacidade de rir de si mesmo é um sinal de saúde mental e inteligência emocional! Levar-se demasiadamente a sério é incorreto no erro de pensar que autoridade se conquista apenas com seriedade e sisudez. Quando a liderança é hábil, ela é divertida, bem humorada e aberta a questionamentos. Ela sabe rir, não do outro mas com o outro. O humor propicia um ambiente frutífero ao desenvolvimento e aprendizado. E quando inteligente, provocador - sem ser puramente agressivo e destrutivo - pode ser transformador.

#REFLETIR

Inspiração para vivenciar



**"Quando você ficar triste,
que seja por um dia
E não o ano inteiro
E que você descubra
que rir é bom
Mas que rir de tudo
é desespero"**

**Frejat/ Maurício Barros/
Mauro Sta. Cecília**

É importante ressaltar que pessoas bem humoradas também podem sentir tristeza, sentimento que nos conecta a nós mesmos. Validá-la nos auxilia a não sermos arrastados pelas exigências maníacas do mundo. É saudável o humor deprimir por um dia (ou alguns), a raiva aparecer, mas o ano inteiro é adoecedor. E rir de tudo é desespero, como canta Frejat. Reatividade e esgotamento dos recursos psíquicos para lidar com a vida. Humor tóxico.

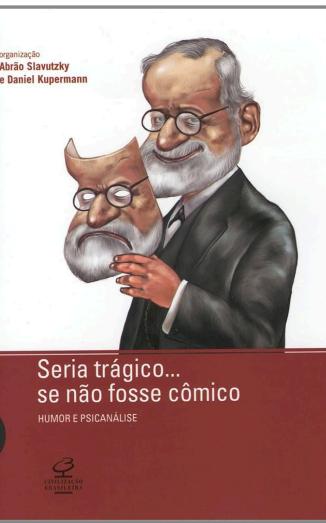
Rir do outro traz alívio por alguns momentos, mas também isolamento. Assim acontece com um grupo de pessoas que se juntam para rir daquelas diferentes, por julgarem-se da melhor “paróquia”. Já rir com o outro é convidá-lo a uma postura de questionamento e libertação de uma realidade limitada. Humor bom faz furo na realidade, gera conexão, desinfla idealizações e brinca com o tamanho do ego, esse pretencioso! Aquele que inclui o outro possibilita a colaboração bem humorada.

Rir traz alívio, bem-estar, descontraí o corpo, permite à cognição um descanso do encadeamento lógico do pensamento, das amarrações de sentido. O humor é uma defesa rebelde, a favor da vida, quando não fica apenas na paralização resignada. O humor, quando espirituoso, é um jeito corajoso de desafiar a realidade. Seja no trabalho ou na vida, faça humor, não faça a guerra!



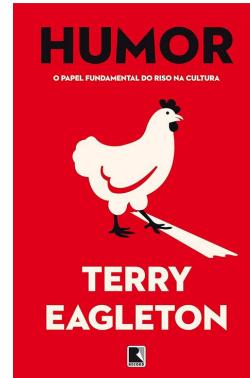


Seus horizontes



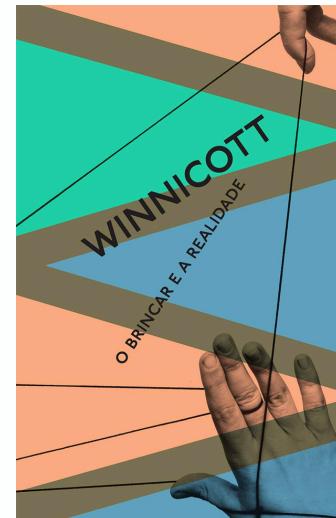
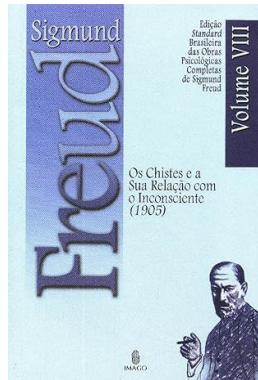
Livros

MARTINS, D. É preciso rir: humor, política e sofrimento. São Paulo: Ubu, 2022.



EAGLETON, T. Humor: o papel fundamental do riso na cultura. São Paulo: Âyiné, 2020.

FREUD, Sigmund. O chiste e sua relação com o inconsciente (1905). In: FREUD, Sigmund. Obras completas. Rio de Janeiro: Imago, 1996.



WINNICOTT, D. W. O brincar e a realidade. São Paulo: Ubu, 2019 [1971].

KUPERMANN, D.; SLAVUTSKY, R. (Orgs.). Seria trágico se não fosse comico: humor, sofrimento e laço social. São Paulo: Escuta, 2005.

DUARTE, S. R.; DUARTE, L. C. R. P. O humor nas organizações. *Revista Hospitalidade*, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 336–357, ago. 2016.

FREUD, Sigmund. O humor (1927). In: FREUD, Sigmund. Obras completas. Rio de Janeiro: Imago, 1996. (Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, v. XXI, p. 159–166).

SILVA, Rodrigo R. C. C. Humor como estratégia discursiva na compreensão da dinâmica do espaço organizacional. *Teoria e Prática em Administração*, v. 6, n. 2, p. 54–77, 2016.

Vídeos



Uma mulher iraniana, viúva, aos 70 anos, ousa se reinventar e, de modo revolucionário, apostar no amor. Um filme cujos ingredientes são a solidão, a repressão, a renúncia, a paixão, a esperança, a ternura, a diversão e o bom humor!



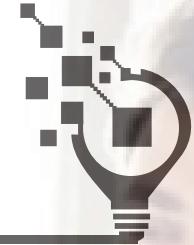
O psicólogo Marcos Lacerda aborda o humor como ferramenta capaz de transformar como lidamos com desafios, elevar nossa autoestima, assim como nos permitir rir de nós mesmos, para vivermos com leveza.



O psiquiatra e psicanalista Jacques Stifelman mostra o humor como uma saída psíquica potente: alivia tensões e permite a sobrevivência mental — mas, usado em excesso, pode virar fuga e desconexão.

#CONECTAR

Histórias, relatos, encantos, alívios



“ Humor não é piada, é como a gente se sente. O ambiente de trabalho que apresenta uma escuta ativa, abre espaço para o bom humor! ”

Maryana com Y



INTELIGÊNCIA HUMORACIONAL: O BOM HUMOR DENTRO DAS ORGANIZAÇÕES

Autor
Ronaldo Celestino da Silva Junior
Psicólogo & psicanalista.

Designer
Edlayne Cristina da Rocha

Produção e Revisão
Equipe GEDP



Sugestões

Superintendência da Escola de Saúde de Goiás / SESG
Gerência de Desenvolvimento de Pessoas / GEDP
www.goias.gov.br/escoladesaude
[@escoladesaudegoias](http://escoladesaudegoias)



Edições anteriores